قوة الآن: دليلك إلى الاستنارة الروحية

- قوة الآن:
- دليلك إلى
- الاستنارة الروحية

قوة الآن:

دليلك إلى

الاستنارة الروحية

المؤلف

إيكهارت تول

دار النشر

يلو كايت

تاريخ النشر

2020 (نُشر أول مرة في عام 1998)

عدد الصفحات

202

يقع في تصدير، واستهلال، ومقدمة، وعشرة فصول

1

نبذة عن المؤلف

- وُلِد إيكهارت تول في ألمانيا، وبعد تخرُّجه في جامعة لندن، عمل باحثًا ومشرفًا بجامعة كامبريدج، وهو لا يؤمن بدين بعينه، ولا يتبنَّى تقليدًا وممارسات معيَّنة.
- حرص في تعليمه على أن يبعث رسالة جمعت بين البساطة والعمق، على طريقة المعلِّمين الرُّوحيين القدماء، التي تتسم بالوضوح الخالي من التعقيد، والصالحة لكل زمان؛ وهي أنه يوجد طريق للخروج من المعاناة والعيش في سلام.

الملخص التنفيذي

- يمثل كتاب "قوة الآن: دليلك إلى الاستنارة الروحية" عصارة عمل إيكهارت تول مع أشخاص بحثوا عن أرواحهم الضائعة في عشر سنين أمضاها في أوروبا وأمريكا الشمالية.
- يذكر تول أسئلة شائعة طُرِحَت عليه بصفته معلمًا روحيًّا؛ ويجيب عنها ليأخذ بيد القارئ إلى الاستنارة.
- يستمدُّ المؤلف أفكاره من مصادر متنوِّعة للتراث الروحي، مثل البوذية الصينية، والإسلام، والمسيحية؛ مستعينًا بها لوصف معتقَد يقوم على "أن تعيش الحاضر"، أو الآن.
- الرسالة الرئيسيَّة لتول هي أن راحة البال، والسعادة، لا تأتيان من أي عوامل خارجية، وإنما تنبعان من ذات الإنسان؛ شريطة أن يكون حاضرًا بكيانه كلِّه.
- تُرجِم الكتاب إلى 33 لغة منها العربية.
- ذاتكَ الزائفة، التي اختلقها عقلكَ؛ أو ما يُسمَّى "الأنا"، منفصلة عن كينونتكَ، أو ذاتكَ الحقيقية.
- الاستنارة تعني السمو فوق الفكر؛ وعندما تبلغ حالة الاستنارة؛ فإنك تظل تُعمِل عقلك عند الضرورة، ولكن بطريقة أكثر تركيزًا وفاعليةً من قبل.
- عقلك أداةٌ، وقد خُلِق لاستخدامه في مهمة محدَّدة، وعندما تتم تلك المهمة؛ فإنك تتركه للخمول.
- يسعى العقل دائمًا إلى التغطية على اللحظة الآنيَّة بالتفكير في الماضي والمستقبل، ولكن لا شيء يحدث في الماضي أو المستقبل؛ وإنما يحدث كل شيء الآن.
- "أن تعيش اللحظة الحاضرة" هو مبدأ أصيل من تعاليم الصوفية؛ وهو الشكل الرُّوحاني من الإسلام؛ فمن الأقوال المأثورة للصوفية: "الصوفي ابن وقته". ويقول جلال الدين الرومي، الشاعر الكبير والعارف الصوفي: "الماضي والمستقبل كلاهما حجابٌ بينك وبين الله؛ فلتضرمِ النار في كليهما معًا".
- تقبَّل ما ينتابك من شعور، أو رد فعل سلبي (مثل الخوف، والقلق، والحسد)؛ فتتخلَّص من التعاسة؛ وهذا ما يُسمَّى "التسليم"؛ وهو ليس ضعفًا، بل فيه قوة كبيرة.



- عندما يحرر الوعي نفسه من الأشكال المادية والعقلية، يصبح ما يمكن أن نسميه الوعي الصافي أو المستنير، أو الحضور.

- كلما أدخلتَ إلى جسدك وعيًا أكثر، أصبحت مناعتك أقوى؛ فالأمر يبدو وكأنَّ كل خلية تصحو وتبتهج.

- لا أحد يختار أن يعتريه الخلل، أو يعيش الصراع، أو يتجرَّع الألم. لا أحد يختار الجنون؛ تلك أمور تحدث لعدم وجود حضور كافٍ عندك للتخلُّص من الماضي، وعدم وجود نورٍ كافٍ لتبديد الظلام.

3

استهلال- بقلم إيكهارت تول، 19 إبريل 2004

- برغم مرور ستة أعوام على نشر كتاب "قوة الآن" أول مرة؛ فإنه ما زال يسهم بدور كبير في تحقيق مهمته الملحَّة؛ وهي تغيير وعي الإنسان؛ ومع أنني مؤلف الكتاب؛ فإنني أشعر بأنه قد اكتسب حياة في ذاته؛ وشقَّ طريقه بنفسه.

- وصل الكتاب إلى ملايين القراء في شتى أنحاء العالم، وكتب إليَّ كثيرون منهم يخبرونني عن أثره في تغيير حياتهم.

- ها هي أوبرا وينفري، التي تأثَّرتْ بشدة بما جاء في الكتاب، تخبر العالم عنه، وها هو يبلغ، بعد خمس سنين من نشره أول مرة، المركز الأول في قائمة أكثر الكتب الصادرة عن صحيفة نيويورك تايمز رواجًا؛ وهو متوافر الآن بثلاثين لغة.

- لاقى الكتاب قبولًا واسعًا في الهند، الدولة التي يعُدُّها كثيرون مهد السعي الإنساني إلى الاستنارة الروحية.

- معظم الخطابات ورسائل البريد الإلكتروني، التي تلقيتها من ربوع العالم المختلفة –يتجاوز عددها الآلاف-؛ هي من رجال ونساء من عموم الناس؛ لكنِّي تلقيتُ أيضًا رسائل من رهبان بوذيين، وراهبات مسيحيات، ومن نزلاء سجون، ومن مرضى يعانون أمراضًا خطِرة، أو يرقدون على فُرُش الموت.

- كتب إليَّ كذلك معالجون نفسيون يقولون إنهم ينصحون مرضاهم بقراءة الكتاب، أو يستعينون بتعاليمه في عملهم.

- كلما تكشَّف الخلل الوظيفي للعقل البشري على المسرح العالمي، وتجلَّى للجميع في التقارير الإخبارية التلفزيونية اليومية، زاد عدد من يدركون الحاجة الملحَّة إلى تغيير جذري في وعي الإنسان؛ إذا ابتغت البشرية أن تتجنَّب إهلاك نفسها، وتدمير كوكب الأرض برمَّته.

- هذه الحاجة –وكذلك استعداد ملايين الناس لقبول وعي جديد– هي السياق الذي يجب أن يُرَى فيه، ويُفهَم منه "سرُّ النجاح" الذي لقيه كتاب "قوة الآن".

تصدير - بقلم راسل إي ديكارلو

- عظمة التطوُّر البشري ليست في قدرتنا على التفكير وإعمال العقل؛ برغم أن هذا ما يميز جنسنا عن الحيوانات؛ فالعقل، مثله مثل الغريزة، ما هو إلا نقطة على طريق طويل.

- مصيرنا المحتوم هو إعادة الاتصال بكينونتنا الأصيلة، والتعبير عن الحقيقة الإلهيَّة الفريدة المتجسِّدة في ذواتنا في العالم المادي الاعتيادي لحظةً لحظة؛ وما أسهل هذا القول، ولكن ما أقلَّ مَن بلغوا آفاق التطور الأخرى.

- من حسن الطالِع أنه يوجد مرشدون ومعلمون يأخذون بأيدينا خلال الطريق، وإيكهارت تول هو أحدهم؛ ولا يرجع تأثيره إلى قدرته على إشعال جذوة فضولنا بقصصه اللطيفة، أو تحويله الأفكارَ المجرَّدة إلى صورة حسيَّة؛ أو تقديمه حلولًا مجدية؛ بل يكمن سحره في خبرته الشخصية؛ بصفته إنسانًا يعرف حقيقة الحياة.

- نتيجة لذلك؛ فإن لكلماته مفعولًا لا تجده إلا لدى أعظم المعلمين الروحيِّين، ويرسم إيكهارت -الذي خرج من أعماق هذا "الواقع الأعظم"- للآخرين طريقًا للَّحَاق به.

4

المقدمة

من أين جاءت فكرة الكتاب؟

- عشتُ في حالة من القلق شبه الدائم؛ تخللتها مُددٌ من الاكتئاب الذي دفعني إلى التفكير في الانتحار حتى بلغتُ الثلاثين.

- في ليلةٍ، بعد ذكرى ميلادي التاسعة والعشرين بقليل، استيقظتُ باكرًا يعتريني شعور بالفزع القاتل، ولسان حالي يقول: "لم أعُد أطيق نفسي"؛ وظلت هذه الفكرة تتردَّد في رأسي دائمًا، ثم انتبهتُ فجأة إلى غرابتها متسائلًا: "هل أنا شخص واحدٌ أم اثنان؟".

- إذا كنت لا أطيق نفسي؛ فلا بدَّ إذن من وجود كيانين مني: "أنا" و"الذات" التي لا أستطيع "أنا" أن أعيش معها، وجال في خاطري أنه "ربَّما يكون أحدهما فقط هو الحقيقة".

- هالني هذا الاستنتاج الغريب حتى توقف عقلي عن التفكير؛ فمع أنني كنت في وعيي الكامل؛ فإنني لم أستطِع التفكير في أيِّ شيء آخر، ثم شعرتُ بما يشدني إلى ما يشبه دوامة من الطاقة والحيوية.

- غمرني شعور بخوف شديد؛ وارتعدَ جسدي، وسمعتُ كلمتَيْ "لا تقاوِم" كأنهما تخرجان من صدري.

- أحسست بفراغ كبير يستحوذ عليَّ؛ وأن هذا الفراغ كان داخلي، وليس في الخارج؛ وفجأة زال الخوف، وتركتُ نفسي للفراغ؛ ولا أذكر ماذا حدث بعد ذلك.

- استيقظتُ على سقسقة طير خارج نافذتي؛ وهو صوت لم أسمعه في حياتي قطُّ؛ وارتسمت في عينيَّ قبل أن أفتحهما صورة ألماسةٍ نفيسة. وفي ذاك اليوم تجولت بالمدينة، في حَيْرة مُطْبِقة من معجزة الحياة على كوكب الأرض؛ وكأنني جئت إلى هذا العالم الآن.

- أدركت أن أمرا جللا قد حل بي، وما فهمته بتاتا إلا بعد سنوات؛ تحديدا بعدما قرأت نصوصا روحانية؛ وأخذتُ عن معلمين روحانيين؛ إذ أدركتُ أن ما يسعى إليه كل إنسان قد جاءني فعلًا.

- أدركت أن ما تعرَّضتُ له من معاناة رهيبة في تلك الليلة قد أجبر وعيي على الانسحاب تمامًا من اقترانه بنفسي التَّعِسَة الفَزِعة، التي هي خيال كاذب من صنع العقل.

- ثم بدأ الناس يُقْبِلون إليَّ بين فينة وأخرى، ويسألون: "نريد أن نصل إلى ما وصلت إليه؛ هل تعطينا إياه؟ أو تدلنا على السبيل إليه؟"؛ فأجيبُ: "لديكم ما وصلتُ إليه؛ ولكنكم لا تشعرون به؛ لأن عقولكم تشوِّش عليكم"؛ وتحوَّلت إجابتي هذه فيما بعدُ إلى هذا الكتاب.

الحقيقة الكامنة فيك:

بقدر استطاعة الألفاظِ التعبيرَ؛ أُقدمُ في هذا الكتاب خلاصة اجتهادي مع أفراد اعتياديين، وجماعات صغيرة من الباحثين الروحانيين؛ في السنوات العشر الأخيرة بأوروبا وأمريكا الشمالية.

5

- عندما تبدأ في قراءة هذا الكتاب لا تقرأْ معاني بعض الكلمات –مثل "الكينونة"– بعقلكَ فقط؛ بل حاول أن تتلمَّس أي "رد شعوري" يعتريك وأنت تقرأ هذه الكلمات؛ وأن تترقَّب أي إحساس بالإدراك في أعماق نفسك.

- لا أستطيع أن أدلكَ على أي حقيقة روحية في أعماقك لا تعرفها فعلًا؛ لكنَّ ما أستطيعه هو أن أذكِّرك بما نسيتَ.

- عندئذ تنشط بداخلك المعرفة الحية –القديمة المتجدِّدة دومًا–؛ وتنطلق في كل خلية من خلايا جسمك.

01

أنت شيء وعقلك آخَر

- المريد: "ما الاستنارة؟".

- إيكهارت: الاستنارة حالة طبيعية يشعر فيها المرء بالانسجام التام مع كينونته؛ وغياب هذا الشعور باقتران المرء بكينونته يسبِّب له وهم الانفصام من نفسه، ومن العالم من حوله، ويبث فيه الخوف؛ وتصبح صراعاته الداخلية والخارجية جزءًا منه.

- أعظم عقبة أمام بلوغ الاستنارة هي ارتباط المرء بعقله إلى أن يصبح التفكير قهريًّا، وتقف هذه الحالة من الصخب الذهني المتصل حائلًا بين المرء ووصوله إلى السكون الداخلي الذي لا ينفصم عن كينونته.

- ظنَّ الفيلسوف ديكارت أنه قد بلغ جوهر الحقيقة بقولته الشهيرة: "أنا أفكر إذن أنا موجود"؛ وهو –بقولته هذه– وقع في أول الأخطاء وهو: المساواة بين التفكير والكينونة، وبين الهويَّة والتفكير.

- إنما عقل المرء وسيلة وأداة؛ خُلِقَ ليؤديَ به مهمَّة معيَّنة، وعندما يُتِمُّ هذه المهمة يتركه المَرْء.

- الاستنارة سموٌّ على العقل؛ لا سقوط إلى ما دونه، إلى مرتبة الحيوان، أو النبات، وعندما تستنير؛ فإنك لا تكفُّ عن استخدام عقلكَ في التفكير؛ إنْ دعتِ الضرورة، بل تستخدمه بتركيز وفاعليَّة أكبر.

أكبر عائق في طريق الاستنارة

الاستنارة: السموُّ على العقل

الانفعالات: ردُّ فعل جسم المرء على عقله

في العقل تكمن انفعالات المرء، وما انفعالاته إلا ردُّ فعل جسمه على عقله، أو صورة عقل المرء في مرآة جسمه.

02
الوعي: دليلكَ إلى التغلُّب على الألم

كفى ألمًا في حاضرِكَ

6

- المريد: "لا تخلو الحياة من الألم والحزن؛ أليس ذلك أدعى إلى تعلُّم التعايش معهما، لا محاولة تفاديهما؟".
- إيكهارت: لا داعي أصلًا إلى معظم ألم المرء؛ إذ تصنعه النفس كلَّما ترك المرء عقله الباطن يدير له حياته.
- فالألم الذي يصنعه المرء لنفسه الآن إنما هو شكل من أشكال عدم القبول، والمقاومة اللاواعية للحال الحاضرة.
- تعتمد شدَّة الألم على درجة المقاومة للَّحظة الحاضرة، بناءً على قوة ارتباطكَ بعقلك؛ إذ يسعى العقل دائمًا إلى إنكار الحال الحاضرة، والهروب منها؛ فكلما ارتبطتَ بعقلك زادت معاناتك، وكلما استطعت قبول الحال الحاضرة واحترامها والاحتفاء بها تحرَّرت من الألم، والمعاناة، ومن عقلك الأناني.
- لكن لماذا ينكر العقل الحال الحاضرة، أو يقاومها باستمرار؟ لأنه لا يستطيع أن يعمل ويهيمن من دون الزمن، أي الماضي والمستقبل؛ ولذا يرى الحال الحاضرة، التي لا تنتمي إلى الزمن، خطرًا عليه؛ فالزمن والعقل خِلَّان لا ينفصمان.
- يحتاج المرء إلى العقل؛ كما يحتاج إلى الزمن؛ حتى نعيش في هذا العالم؛ لكن تأتي لحظة يسيطر فيها العقل والزمن على حياتنا؛ وهنا يقع الخلل، ويبدأ الألم والحزن.
- لكي يضمن العقل استمرار هيمنته علينا يسعى باستمرار إلى حجب اللحظة الحاضرة عنا بالماضي والمستقبل؛ وبذلك يحجب الزمن حيوية وقدرات الكينونة –التي لا تنفصم عن اللحظة الحاضرة–، ويصيب العقلُ فطرتكَ بالغشاوة.
- إن قررت ألَّا تتسبَّب بألم لنفسك وللآخرين، وألَّا تضيف إلى رواسب آلام الماضي التي تعيش في داخلك؛ فعليك ألَّا تصنع الزمن، أو أن تصنعه بالقدر اللازم لأداء الجوانب العملية في حياتك.
- لكن كيف تتوقف عن صنع الزمن؟ عليك أن تدرك في أعماقك أن اللحظة الحاضرة هي كل ما تملك؛ وأن تجعلها شغلك الشاغل في حياتك.
- تقبَّل اللحظة الحاضرة، ثم تصرَّف بناءً على ذلك؛ فمهما كان في هذه اللحظة الحاضرة، تقبَّلْه كما لو كان من اختيارك؛ ثم تعاون مع هذا الواقع الحاضر، لا عليه؛ واجعله صديقًا وحليفًا لك، لا عدوًّا؛ فستتغير حياتُك كلها كما تفعل المعجزات.

آلام الماضي: التخلص من تراكمات الألم

- ما دمت عاجزًا عن النفاذ إلى قوة اللحظة الحاضرة، فكل ألم عاطفي تقاسيه يُخلف وراءه رواسب من الألم تعيش وتستمر في داخلك.

- هذا الألم المتراكم هو طاقة سلبية تحتل جسدك وعقلك، وإن نظرتَ إليه على أنه كيان خفي –في حد ذاته– اقتربت من الحقيقة؛ إنها تراكمات الألم العاطفي.

- ها أنت ذا تشاهد أو ترى تراكمات الألم؛ ما يعني أن هذه التراكمات لن تستطع أن تستغلك منذ هذه اللحظة بأن تتظاهر لك بأنها أنت، وأنك هي؛ ومن ثم لن تستطيع أن تعيش وتزدهر في داخلك. وها أنت ذا قد بلغت قوتك الباطنة، وبلغتَ قوة اللحظة الحاضرة.

7

أصل الخوف

- ما الرسالة التي تصل إلى جسمك باستمرار من الأنا، غير الحقيقية، التي اختلقها عقلك؟ الرسالة هي شعور جسمك بالخطر الدائم. وما الانفعال الناتج من هذه الرسالة المستمرة؟ إنه الخوف، بطبيعة الحال.

- تتعدد أسباب الخوف؛ فهناك خوف من الخسارة، وخوف من الفشل، وخوف من الألم، وهلم جرًّا، لكن كل الخوف –في أصله– هو خوف الأنا من الموت، ومن الفناء.

- الأنا ترى الموت يحوم حولها. وهكذا يؤثر الخوف –نتيجة هذه الحال المقترنة بالعقل– في كل جوانب حياتك.

سعي الأنا نحو الكمال

- يُعَدُّ الشعور بالنقص أو عدم الاكتمال جانبًا آخر من الألم العاطفي الكامن لدى الناس؛ وجزءًا داخليًّا من العقل الأناني.

- هذا الشعور مُدرَك لدى بعض الناس، وغيرُ مُدرَك لدى الآخرين، ومتى كان مُدرَكًا، فإنه يَظهرُ على هيئة شعور مستمر لا يهدأ بعدم الاستحقاق، وانتقاصه من قيمة النفس. أمَّا إن كان غير مُدرَك، فلا يكون الأثر مباشرًا، بل يتمثَّل بالرغبة الشديدة في الأشياء، والحاجة إليها.

- في كلتا الحالتين، يدخل الناس غالبًا في حالة من السعي المحموم لإرضاء الأنا، وتحديد الأمور التي يُمكنها سَدّ فراغهم الداخلي؛ ولذا تبذُل هذه الفئة قُصارى جهدها لامتلاك الأشياء، والأموال، وتحقيق النجاحات، والوصول إلى السلطة، وبناء العلاقات الخاصة والمُميزة؛ كي يَرضوا عن أنفسهم، ويشعروا بمزيد من الاكتمال.

- في المقابل، حتى عندما يُحققُ هؤلاء كل هذا، فإنهم يُدركون فورًا أن فراغهم ما زال قائمًا، ولا يُمكن سده.

03

التعمُّق في اللحظة الحاضرة

لا تبحث عن نفسك بين ثنايا العقل

- المريد: أشعر بحاجتي إلى تعلم الكثير عن طريقة عمل العقل، قبل أن أصل إلى أدنى مستويات الوعي الكامل أو الاستنارة الروحية.

- إيكهارت: العقل نفسه ليس مختلًا؛ بل هو أداة رائعة، ولكنه يختل عندما تبحث فيه عن ذاتك، وتظن أنه أنت، وفي النهاية يجعلُ الاختلال العقلَ أنانيًّا، ويدفعه إلى السيطرة على حياتك بمُجملها.

- عندما تكون حاضرًا وواعيًا، يمكنك السماح للعقل بأن يتصرف بطبيعته من دون أن يسيطر عليك.

أنْهِ وهم الزمن

8

- أنْهِ وهم الزمن؛ فالزمن والعقل متلازمان، وإن أخرجتَ الزمن من عقلك توقف العقل، ما لم تُرِد أنت أن تستخدمه.

- تقترن الذات بالعقل متى كنتَ حبيس الزمن، الذي يجبرك على العيش عبر الذكريات والترقب؛ فتمر بحالة من الانغماس اللامتناهي في الماضي والمستقبل، مع فقدان الرغبة في تقدير اللحظة الحاضرة والاعتراف بأهميتها، وإعطائها فرصةَ الوجود.

- الحياة هي "الآن" (اللحظة الحاضرة): لم تكن حياتك أبدًا خارج الآن؛ ولن تكون.

- "الآن" (اللحظة الحاضرة) هي النقطة الوحيدة التي يُمكن أن تأخذك وراء حدود العقل؛ وهي مدخلك الوحيد إلى عالم الكينونة السرمدي، الذي لا شكل له.

لا شيء خارج "الآن" (كل شيء يحدث في اللحظة الحاضرة)

- لم يحدث شيء في الماضي، بل حدث الآن (في اللحظة الحاضرة)؛ ولا شيء يحدث في المستقبل، بل يحدث الآن (في اللحظة الحاضرة) أيضًا.

- ما تعتقد أنه ماضٍ هو بقايا لأحداث في الذاكرة –مُخزَّنة في العقل– للحظةٍ حاضرةٍ سابقةٍ.

- المستقبل هو "اللحظة الحاضرة" المُتَخيَّلة؛ إسقاط يولده العقل، وعندما يأتي المستقبل، يأتي في "اللحظة الحاضرة". وعندما تُفكِّر في المستقبل، فأنت تُفكِّر الآن (في اللحظة الحاضرة).

- الماضي والمستقبل ليسا واقعيين في حد ذاتهما؛ وكما أن القمر لا ضوء له بذاته؛ لأنه انعكاس لضوء الشمس؛ فالماضي والمستقبل هما انعكاسان باهتان لضوء الحاضر الأبدي وقوته وواقعيته، ومن ثم فإن واقعية الماضي والمستقبل "مستعارة" من "الآن" (اللحظة الحاضرة).

المفتاح إلى البُعد الروحي

- منذ العصور القديمة، عدَّ معلمو جميع التقاليد الروحية "الآن" مفتاحًا للبُعد الروحي، ومع هذا، يبدو كأن هذا المفتاح بَقِيَ سرًّا؛ ولا شك في أن الكنائس والمعابد لا تُعلِّمه.

- يَكمُن جوهر بُوذِيَّة "الزِنْ" في الحضور الكامل؛ بحيث لا يُمكِنُ لمشكلة، أو معاناة، أو أي شيء لا يُلائم جوهرك العيش في داخلك.

- تتلاشى كل مشكلاتك في اللحظة الحاضرة "الآن"، في غياب الزمن؛ إذ تحتاج المعاناة إلى وجوده، ولا يُمكنها العيش في اللحظة الحاضرة.

- تُعَدُّ اللحظة الحاضرة مسألة محورية في تعليم مبادئ الصوفية، وهي الشكل الروحاني من الإسلام، فمن الأقوال المأثورة للصوفيين: "الصوفي ابن وقته". ويقول جلال الدين الرومي، الشاعر الكبير والعارف الصوفي: "الماضي والمستقبل كلاهما حجاب بينك وبين الله؛ فلتضرم النار في كليهما معًا".

لخَّصَ إيكهارت فون هوكهايم –المعلم الروحي الذي عاش في القرن الثالث عشر– ذلك كاملًا بأسلوب رائع؛ فقال: الزمن هو ما يَحجبُ النورَ عنّا؛ وليس ما يعوقنا عن الله أكثر من الزمن.

الوصول إلى قوة "الآن" (اللحظة الحاضرة)

- تَخلَّصْ من النمط القديم المتمثِّل في إنكار اللحظة الحاضرة ورفضها؛ وعَوِّدْ نفسك أن تَصرِفَ انتباهك عن الماضي والمستقبل، إن كان ليس ثمَّة داعٍ للتفكير فيهما.
- تَحررْ من قيود البُعد الزمني قدْرَ الإمكان في حياتك اليومية. وإن تعذر ولوجك إلى اللحظة الحاضرة مباشرةً، فابدأ بمراقبة نزعة عقلك الاعتيادية إلى الهرب من اللحظة الحاضرة.
- ستلاحظ أن للمستقبل عادة صورة أفضل أو أسوأ من الحاضر؛ فلو كان المستقبل المُتَخيَّل أفضل، لمنحك الأمل أو التوقُّعات السارة؛ أمَّا إن كان سيَّئا فإنه يغمرك بالقلق. وعلى أي حال، فكلتا الحالتين وهْمٌ.
- بمراقبة الذات يزداد مستوى الحضور والوعي في الحياة تلقائيًّا، وحين تدرك أنك لست حاضرًا، فإنكَ تكون حاضرًا فعلًا؛ ومتى استطعت مراقبة عقلك وسلوكياته، لم تَعُدْ رهينةً لديه.

التخلي عن الزمن النفسي

تعلَّمْ الاستفادة من الزمن في الجوانب العمليَّة من حياتك –ويمكن أن نسمي هذا السلوك "استثمار الزمن"- لكن عُدْ مباشرة إلى الحاضر؛ كي تُدرك تفاصيل اللحظة الحاضرة فور الانتهاء من معالجة الأمور العملية. وهكذا لا يتراكم لديك "الزمن النفسي"، الذي يُعَدُّ انعكاسًا للماضي، وإسقاطًا قسريًّا على المستقبل.

جنون الزمن النفسي

- لن يكون لديك أدنى شك في أن الزمن النفسي مرضٌ عقلي إذا تمعَّنْتَ في تجلياتِه ومظاهره الجماعية.
- على سبيل المثال، يتجلَّى هذا المرض في أيديولوجيات عدة مثل الشيوعية، والاشتراكية القومية، أو الحركات القومية المتطرفة، أو أي أنظمة دينية متشددة تعمل وفق افتراض ضمني بأن الخير الأعلى يمكن في المستقبل؛ ومن ثم فإن "الغاية تُبرر الوسيلة".
- الغاية هي فكرة، أو نقطة في المستقبل الذي يتوقّعه العقل؛ حيث الخلاص على اختلاف أشكاله –سواء بتحقيق السعادة أو الإنجازات أو المساواة أو الحرية أو غيرها– أمرٌ ممكن. وتتعدد عادةً وسائل الوصول إلى الغاية المنشودة، مثل: الاسترقاق، والتعذيب، وقتل الناس في اللحظة الحاضرة.
- على سبيل المثال، يُقَدَّر أن خمسين مليون إنسان قُتِلوا دعمًا لقضية الشيوعية، وتحقيقًا لـ"عالمٍ أفضل" في روسيا والصين وبلدان أخرى.

10

هذا مثالٌ تقشعر له الأبدان لما يسببه الإيمان بالملكوت المستقبلي من جحيم في الحاضر، ومن ثم، أيوجد مجال لأدنى شك في أن الزمن النفسي مرض عقلي حاد وخطِر؟

السلبية والمعاناة وجذورهما في الزمن

- يتسبب تراكم الزمن النفسي وإنكار الحاضر بنشوء أشكال كثيرة من المشاعر والأفكار السلبية؛ أمَّا الخوف بكل أشكاله من عدم الارتياح، والقلق، والتوتر، والضغط، والتخوُّف فيتسبب بها كثرة التفكير في المستقبل، وعدم الالتفات إلى الحاضر.

- تتسبب كثرة التفكير في الماضي وعدم الالتفات إلى الحاضر بالشعور بالذنب، والندم، والامتعاض، والظلم، والحزن، والمرارة، وجميع أشكال المشاعر المؤدية إلى الإحساس بالكراهية وعدم التسامح.

- يصعب على معظم الناس تصديق أن حالة الوعي والحضور يُمكن أن تكون خالية تمامًا من المشاعر والأفكار السلبية، لكن تلك المرحلة هي الحالة المنشودة التي تسعى كل التعاليم الروحية إلى الوصول بالإنسان إليها.

اكتشف الحياة التي تحت "وضع حياتك" مباشرة

- إن ما تشير إليه بأنه "حياتك"، يجب أن تسميه بشكل أدق "وضع حياتك".

- إنه الزمن النفسي: الماضي والمستقبل. هناك أشياء في الماضي لم تحدث كما كنت ترغب لها أن تحدث، وما زلت تقاوم ما حدث في الماضي، والآن تقاوم ما يحدث في الحاضر.

- يمنحك الأمل قوة الاستمرار، ولكنه يبقيك مُركِّزًا على المستقبل، وهذا التركيز المستمر يطيل إنكارك للحاضر، ومن ثم يطيل شقاءك.

- انسَ واقع حياتك لحظة، وركز انتباهك على حياتك. ما الفرق بينهما؟ وضْعُ حياتك موجود في الزمن، أما حياتك فموجودة الآن. وضع الحياة مادة عقلية، أما الحياة فحقيقة.

جميع المشكلات هي وهْم العقل

- الوضع إما أن يحتاج إلى معالجة، وإما إلى تقبُّل، فلماذا تجعل منه مشكلةً؟

- المشكلات من صنع العقل وتحتاج إلى الزمن لكي تعيش؛ إذ لا تستطيع البقاء في اللحظة الحالية.

- ركز انتباهك على الآن وأخبرني عن مشكلتك في هذه اللحظة. لم أحصل على إجابة البتّة؛ لأنه يستحيل أن يكون لديك مشكلة إذا كان كامل انتباهك مركزًا على الآن.

- لماذا تجعل من أي شيء مشكلة؟ ألا تكفي تحديات الحياة؟ لماذا تحتاج إلى المشكلات؟ العقل يحب المشكلات لاشعوريًّا؛ لأنها تعطيك شعورًا بالذات من نوع ما.

11

قفزة في تطور الوعي

- قالب الوعي المقيد بالزمن مطمور في أعماق النفس البشرية.

- عندما ننهي الزمن ونعيش اللحظة الحالية فإننا نكسر أنماط العقل التي هيمنت على حياة الإنسان طوال الدهر. وأنماط العقل هي التي خلقت معاناة شاملة فوق التصور.

- يمثّل إنهاء الزمن قفزة كبيرة في تطور الوعي، وهو الفرصة الوحيدة لنجاة الجنس البشري.

بهجة الوجود

- عندما تُجِلّ اللحظة الحالية ستتلاشى كل التعاسة والصراع، وستبدأ الحياة بالتدفق بهجةً ويُسْرًا.

- عندما تتصرف من منطلق الوعي باللحظة الحاضرة، فأي شيء تفعله سيمتلئ بالرضا والحب، حتى أبسط الأعمال.

- لذا لا تنشغل بثمار أعمالك، واهتم بالعمل نفسه فقط، وستأتي الثمرة من تلقاء نفسها.

- في كتاب الباغافاد غيتا، وهو أحد أقدم التعاليم الروحية قاطبة وأروعها، يسمّى عدم انتظار ثمرة الفعل "يوغا الأفعال".

04

استراتيجيات العقل لتجنب الآن

خسارة الآن: صميم الوهم

- المريد: ولكن يجب عليَّ غدًا دفع الفواتير، وسأكبر وأموت كأي إنسان آخر، فكيف أقول إنني حر من الزمن؟

- إيكهارت: ليست المشكلة في دفع الفواتير وفناء الجسد المادي، المشكلة هي في خسارة الآن، أو بالأحرى الوهم عينه الذي يُحوّل الوضع أو الحدث أو العاطفة مشكلةً شخصيةً ومعاناةً. إن خسارة الآن هي خسارة الذات.

اللاوعي الاعتيادي واللاوعي العميق

- ما أُسميه اللاوعي الاعتيادي هو أن تدرك نفسك بعملياتك العقلية وبعواطفك وردود أفعالك وما ترغب وتكره، وهذا هو حال معظم الناس، وفي تلك الحالة أنت مُسَيَّر بالعقل الذاتي، ولا تعي ذاتك.

- هذه الحالة ليست ألمًا حادًّا أو بؤسًا، ولكنها مستوًى متدنٍّ من عدم الارتياح، أو عدم الرضا، أو الملل، أو المزاج العصبي؛ حالة من السكون في خلفية الواقع.

- اللاوعي العميق هو شكل معمق من اللاوعي الاعتيادي، لا يختلف عنه في النوع، ولكن في الدرجة.

12

عندما تختل الأشياء فيوجد تهديد للأنا، أو تحدٍّ كبير، أو خطر، أو خسارة حقيقية أو وهمية في وضع الحياة، أو أزمة في علاقة؛ فإن القلق في اللاوعي الاعتيادي يتحوّل ألمًا في اللاوعي العميق، وهي حالة من المعاناة أو البؤس الحاد الأوضح.

إذابة اللاوعي الاعتيادي

- يمكنك أن تحرر نفسك من اللاوعي الاعتيادي بأن تجعل نفسك واعيًا؛ إذ أي شيء في حالة اللاوعي يذوب عندما تسلط عليه ضوء الوعي.

- لاحظ الطرق الكثيرة للقلق أو عدم الرضا أو التوتر، نتيجةَ حكم غير ضروري أو مقاومة لما هو جارٍ أو موجودٌ الآن، وإنكارِ الآن.

- عندما تعرف كيف تذيب اللاوعي الاعتيادي سيسطع نور حاضرك، وعندها يسهل عليك أن تتعامل مع اللاوعي العميق كلما شعرت بقوة جذبه.

- مع ذلك، قد يصعب أن تُميِّز اللاوعي الاعتيادي في البداية لأنه طبيعي جدًّا.

التحرر من التعاسة

- عندما تجد نمطًا عقليًّا، أو عاطفة، أو رد فعل، تقَبَّلْه لتتحرر من التعاسة.

- عندما تتقبل إحساسك بالبغض والمزاجية والغضب وغير ذلك، فإنك لن تعود مضطرًّا لممارستها عشوائيًّا، وسيقل احتمال إسقاطها على الآخرين.

تقبَّلْ واقعك

- إذا كنت حقيقةً عاجزًا عن فعل أي شيء لتغيير التعاسة الحاضرة، ولا تستطيع إخراج نفسك من الموقف، فتقبل الموقف كله إذن؛ وذلك بعدم مقاومته داخليًّا نهائيًّا.

- إن الذات الزائفة التعِسة التي تحب الشعور بالبؤس والازدراء، أو تأْسَى لنفسها، لن تعود قادرة على النجاة، وهذا يسمى الاستسلام. والاستسلام ليس ضعفًا بل إن في الاستسلام قوةً كبيرةً.

الهدف الداخلي لرحلة الحياة

- لرحلة حياتك هدفان: خارجي وداخلي.

- الهدف الخارجي هو أن تصل إلى هدفك أو وجهتك؛ أن تحقق ما شرعت فيه؛ أن تنجز هذا أو ذاك، وذلك يعني ضمنًا المستقبل.

- الهدف الداخلي لرحلة الحياة ليس له علاقة بإلى أين أنت ذاهب، ولا بماذا تفعل؛ ولكن له كل العلاقة بكيف تفعله؛ وليس له علاقة بالمستقبل، ولكن له كل العلاقة بنوعية وعيك في هذه اللحظة.

13

- الهدف الخارجي يقع في البعد الأفقي للزمان والمكان، أما الهدف الداخلي فيهتم بتعميق ذاتك على البعد الرأسي للحظةِ الآن السرمدية.

- قد تشتمل رحلتُك الخارجية على مليون خطوة، ولكن رحلتك الداخلية فيها خطوة واحدة: الخطوة التي تخطوها في اللحظة الراهنة.

لا يستطيع الماضي البقاء في حضورك

- إذا أخذت تنقب في الماضي فسيصبح حفرة لا قرار لها، فدائمًا ستجد المزيد لكي تحفره.

- ربما تظن أنك بحاجة إلى وقت أكثر كي تفهم الماضي أو تتحرر منه، أو تظن أن المستقبل سيحررك في النهاية من الماضي.

- لكن هذا وهم. الحاضر فقط هو الذي يمكنه تحريرك من الزمن. ادخل إلى قوة الآن؛ فذلك هو المفتاح.

05
حالة الحضور

الأمر ليس كما تظن

- المريد: كثيرًا ما تتحدث عن حالة الحضور على أنها المفتاح؛ أعتقد أنني أفهمها عقليًّا، غير أنني لا أعرف هل عشتُها حقًّا من قبل؛ ولذا أسأل: أهيَ ما أظنه، أم شيء مختلف تمامًا؟

- إيكهارت: هي خلاف ما تظن؛ فلا يمكن أن تفكر في الحضور، في حين يعجز عقلك عن فهمه. فهمُ الحضور هو

حضور في حد ذاته.

المعنى الخفي لـ"الانتظار"

- من ناحية، يمكن مقارنة حالة الحضور بالانتظار؛ وقد استخدم المسيح تشبيه الانتظار في بعض أمثاله.

- ليس المقصود هنا ذلك الانتظار المعتاد المثير للضجر أو القلق، الذي هو إنكارٌ للحاضر، بل ثمَّة انتظار مختلف نوعيًّا، ذلك الذي يتطلب يقظتك الكاملة.

- ربما يحدث شيء ما في أي لحظة؛ وإذا لم تكن بكامل اليقظة والسكون، فسوف تُضيِّعُه. ذاك هو الانتظار الذي يتحدث عنه المسيح، وفي تلك الحالة ينصب كل تركيزك على اللحظة الآنية.

14

الجمال يتجلى في سكون حضورك

- الحضور مطلوب كي ندرك جمال الطبيعة وفخامتها وقدسيتها. هل سبق أن تأملت الفضاء اللانهائي، واتساعه الفائق للتصور في ليلة صافية كاملة السكون؟ هل استمعت، بآذان مصغية، إلى صوت جدول مائي جبلي في الغابة؟ أو إلى طائر الشحرور ساعة الغسق في أمسية صيفية هادئة؟

- يجب أن يكون العقل ساكنًا كي يدرك تلك الأشياء. لا بد أن تضع عن كاهلك، في لحظة من اللحظات، حقيبتك الشخصية المملوءة بالمشكلات، الماضية والمستقبلية، وكلَّ ما تعرفه؛ وإلا فستنظر من دون أن ترى، وستسمع من دون أن تفهم. إن حضورك الكامل مطلوب.

إدراك الوعي الصافي

عندما يحرر الوعي نفسه من الأشكال المادية والعقلية، يصبح ما يمكن أن نسميه الوعي الصافي أو المستنير، أو الحضور.

المسيح: حقيقة حضورك الإلهي

- كان المسيح كذلك. كان إنسانًا عاش منذ ألفَي عام وأدرك الحضور الإلهي، طبيعته الحقيقية.

- لا تُلزِم نفسك أي كلمة بعينها. بوسعك استخدام كلمة "المسيح" بدلًا من الحضور إذا كانت أكثر دلالةً بالنسبة إليك.

- المسيح هو جوهرك الإلهي أو الذات، كما يسمّى أحيانًا في الشرق.

- الفرق الوحيد بين كلمتي "المسيح" و"الحضور" أن كلمة "المسيح" تشير إلى الإله الساكن فيك، سواء أدركته أو لا؛ أما الحضور فيعني ألوهيتك اليقظة أو جوهرك الإلهي.

- كثير من المفاهيم الخطأ والاعتقادات الزائفة بشأن المسيح ستتضح إذا أدركت أن المسيح غير مرتبط بالماضي أو المستقبل؛ ففي قولك "إن المسيح كان أو سيكون" تناقض في المعنى.

06

الجسد الداخلي

الكينونة هي ذاتك الأعمق

- المريد: ما زلت غير متأكد هل كنت أفهم تمامًا ما تقصده بالكينونة.

- إيكهارت: رجاءً توقف عن محاولة فهم الكينونة؛ فلديك فعلًا لمحات لا بأس بها عن الكينونة، ولكن العقل سيسعى دائمًا إلى أن يضغطها في صندوق صغير ثم يضع تسمية لها.

15

الكينونة هي ذاتك الأعمق؛ ولا يمكن أن تصبح أمرًا معرفيًّا. وفي الكينونة يمتزج الذات والموضوع معًا في كيان واحد.

تأمَّل ما وراء الكلمات

- المريد: لا تعجبني كلمة خطيئة؛ فهي تنطوي على أنني أُحاكَم، وأنني قد ثبتت إدانتي.
- إيكهارت: إذا لم تعد كلمة ما تناسبك، فاتركها واستخدم كلمة بديلة مناسبة.

اكتشاف حقيقتك الخفية غير القابلة للتدمير

- أنت مفصول عن الكينونة؛ لأن عقلك استقطب كل اهتمامك. وعندما يحدث ذلك –وهو يحدث باستمرار لكثير من الناس– فإنك لا تكون داخل جسدك؛ إذ إن العقل يستوعب كل وعيك ويحوله إلى مواد عقلية؛ فلا يسعك التوقف عن التفكير.
- عندئذٍ يكون الشيء الوحيد المهم حقًّا مفقودًا في حياتك، إنه الوعي بذاتك الأعمق، بحقيقتك الخفية غير القابلة للتدمير.
- كي تصبح واعيًا بالكينونة، عليك أن تسترد الوعي من العقل.
- تلك واحدة من أهم المهام الأساسية في مسيرتك الروحية؛ إذ إنها ستُحرِّر ذلك القدْر الكبير من الوعي الذي كان عالقًا في السابق في تفكير قسري عقيم.
- ثمة طريقة فعالة جدًّا لذلك هي أن تنتزع تركيز انتباهك من الفكر، وتوجهه نحو الجسد بكل بساطة، فيمكن عندئذ الشعور بالكينونة في البداية بصفتها حقل طاقة غير مرئي يبعث الحياة فيما تَعُدَّه جسدًا ماديًّا.

الاتصال بالجسد الداخلي

- وجِّه اهتمامك نحو الجسد. اشعر به من الداخل. أَحَيٌّ هو؟ هل ثمة حياة في كفَّيك وذراعَيك وساقَيك وقدمَيك؛ في بطنك، أو في صدرك؟
- هل تشعر بحقل الطاقة الدقيق الذي يسري في جسدك كاملًا، ويجعل كل عضو وكل خلية ينبضان بالحياة؟ هل تشعر به في الوقت نفسه في جميع أجزاء جسدك بصفته حقل طاقة أوحد؟
- استمر في التركيز على الشعور بجسدك الداخلي بضع لحظات. لا تبدأ التفكير فيه؛ بل اشعر به.
- كلما زاد انتباهك إلى هذا الشعور ازداد وضوحًا وقوةً.

عظة عن الجسد

إن ما تراه بنيةً مادية كثيفة تُسمَّى الجسد، المُعَرَّض للأمراض والشيخوخة والموت، ليس حقيقيًّا في نهاية المطاف، ليس أنت.

16

- لكنَّ ذلك لا يعني أن تنفر من الجسد؛ لأنه يُخفي داخله روعة حقيقتك الجوهرية والخالدة.

- لا تُحَوِّل انتباهك إلى أي مكان آخر في خضم سعيك وراء الحقيقة؛ لأنها لن توجد في أي مكان آخر سوى في أعماق جسدك.

لتكن داخلك جذور عميقة

- إن مفتاح الاتصال الدائم بجسدك الداخلي هو أن تشعر به على الدوام؛ وسوف يتعمق ذلك سريعًا ويُحدِث تحوُّلًا في حياتك.

- كلما زاد الوعي الذي توجهه نحو جسدك الداخلي، زاد تكراره التَرَدُّدِيّ، تمامًا مثلما يزداد المصباح سطوعًا عندما تضبطه على إضاءة أعلى، ومن ثم يزيد سريان التيار الكهربائي.

- عند الوصول إلى هذا المستوى الأعلى من الطاقة، تتوقف السلبية عن التأثير فيك، وتجد في نفسك ميلًا إلى جذب ظروف جديدة تعكس هذا التكرار الأعلى.

- إذا أبقيت انتباهك مركزًا في الجسد قدر الإمكان، فستستقر في اللحظة الآنية.

- لن تفقد نفسك في العالم الخارجي، ولا في عقلك. وربما تظلُّ الأفكار والانفعالات والمخاوف والرغبات موجودةً إلى حدٍّ ما، ولكنها لن تستولي عليك.

- سيتطور فن الوعي بالجسد الداخلي إلى أسلوب عيش جديد تمامًا، إلى حالة من الاتصال الدائم بالكينونة، وسيضيف إلى حياتك عمقًا لم تعرفه من قبل.

- يسهل أن تظل حاضرًا تراقب عقلك عندما تكون لديك جذور عميقة داخل جسدك. ولا يهم ما يحدث في الخارج؛ فلن يهزك شيء بعد الآن.

قبل أن تَدخل إلى الجسد سامِحْ

- تأكَّد هل كان عقلك يتمسك بأي نمط من أنماط الظُّلمة، مثل اللوم أو الشفقة على النفس أو الامتعاض الذي يغذي العاطفة.

- إذا كانت هذه هي الحال، فهذا يعني أنك لم تسامِح؛ ففي اللحظة التي تسامِح فيها حقًّا، سوف تستردّ قوتك من العقل.

- لا يستطيع العقل أن يسامِح، بل أنت فقط من يستطيع؛ تستطيع أن تصبح حاضرًا، وأن تدخل إلى جسدك، وأن تشعر بنبض السلام والطمأنينة ينبعان من كينونتك، ولذا قال المسيح: "اذهب أولًا؛ اصطلح مع أخيك، وحينئذٍ تعال وقدّم قربانك".

17

هل غير المتجسّد يتشابه مع الكينونة

- المريد: هل غير المتجسد يتشابه مع الكينونة؟

- إيكهارت: نعم، فعبارة "غير المتجسد" تحاول، عن طريق الإنكار، التعبير عما لا تستطيع البوح به أو التفكير فيه أو تصوّره، فهي تُوضِّح ماهيتها بتوضيح ما يغايرها؛ أما الكينونة، على الجهة الأخرى، فهي مصطلح إيجابيّ.

إبطاء تقدم العمر

- للوعي بالجسد الداخلي منافع أخرى في العالم المادي؛ لعلّ إحداها هي إبطاء شيخوخة الجسد المادي بدرجة كبيرة.

- جسدك المادي سيشعر بأنَّه أخف وأوضح وأكثر نبضًا بالحياة. وما دام هناك وعي أكثر في الجسد، فستصبح تركيبته الجزيئية أقل كثافة.

تقوية جهاز المناعة

- كلما أدخلتَ إلى جسدك وعيًا أكثر، أصبحت مناعتك أقوى؛ فالأمر يبدو كأنَّ كل خلية تصحو وتبتهج.

- يحب الجسد انتباهك؛ فالانتباه أحد أشكال الشفاء الذاتي الفعَّالة، ولا تتمكن معظم الأمراض من الزحف إليك إلا عندما لا تكون حاضرًا في جسدك.

دع أنفاسك تُدخِلك إلى الجسد

- إذا وجدت في أي وقت أنه يصعب عليك أن تتواصل مع جسدك الداخلي، فمن السهل عادةً أن تركز على أنفاسك أولًا.

- الأنفاس الواعية، التي تُعدُّ في حدِّ ذاتها أداةً قويةً للتأمل، ستجعلك تتصل تدريجيًّا مع الجسد.

الاستخدام المبدع للعقل

- لن تتمكَّن من استخدام عقلك بإبداع إلا إذا استطعت أن تكون واعيًا من دون فِكر، والطريقة الأسهل للدخول إلى هذه الحالة هي عبر جسدك.

- كلما احتجت إلى إجابة أو حل أو فكرة مبدعة، فتوقفْ عن التفكير لحظة؛ وذلك بتركيز الانتباه على حقل طاقتك الداخلي. انتبه إلى السكون، وعندما تستأنف التفكير، ستجده نضِرًا ومبدعًا.

- اعتَدْ في أثناء أي نشاط فِكريّ التنقل ذهابًا وإيابًا كل بضع دقائق أو نحوها ما بين التفكير ونوع من الإصغاء الداخلي؛ السكون الداخلي.

- لا تفكر برأسك فقط، بل فكِّر بجسدك كاملًا.

18

فن الإصغاء

- عندما تصغي إلى شخص آخر، لا تصغِ بعقلك فقط، بل أصغِ بكامل جسدك.

- اشعر بحقل طاقة جسدك الداخلي خلال إصغائك؛ فهذا من شأنه إبعاد الانتباه عن التفكير، وصنع فضاء ساكن يُمكِّنك من الإصغاء حقًّا من دون تدخل العقل.

- إنك بهذه الطريقة تمنح الآخر فضاءً: فضاءً لأن يكون، إنها أثمن هدية يمكنك تقديمها على الإطلاق.

- معظم الناس لا يعرفون كيف يُصغون؛ لأن التفكير يطغى على الجزء الأكبر من انتباههم.

- إنهم يصرفون أكثر انتباههم إلى التفكير وليس إلى ما يقوله الآخر من دون الالتفات إلى ما يهُمّ فعلًا: كينونة الشخص الآخر التي تنطوي عليها الكلمات والعقل.

07
بوابات الدخول إلى الباطن

التعمُّق داخل الجسد

- المريد: يمكنني الشعور بالطاقة داخل جسدي، ولا سيَّما في ذراعيَّ وقدميَّ؛ ولكن يُخيَّل إليَّ أنني لن أتمكن من التعمق أكثر، حسبما اقترحتَ سابقًا.
- إيكهارت: جرِّب التأمُّل؛ سيكفيك من عشر إلى خمس عشرة دقيقة.

منبع تشي (Chi)

- المريد: هل الباطن هو ما يُطلَق عليه في الشرق "تشي"؛ وهو نوع من طاقة الحياة الكونية؟
- إيكهارت: لا، إنه ليس كذلك؛ فالباطن هو منبع "تشي".
- يمكن تشبيه "تشي" بتدفق نهر أو طاقة؛ فهو الحركة، لكنَّ الباطن هو السكون.
- عندما تصل إلى نقطة من السكون المطلَق؛ لكنها تنبض بالحياة، تكون قد ذهبت إلى ما وراء الجسد الداخلي، وإلى ما وراء "تشي"، وبلغت المنبع نفسه: الباطن.
- "تشي" هو حلقة الوصل بين الباطن، والكون المادي.

نوم بلا أحلام

- إنك تذهب في رحلة كلَّ ليلة إلى الباطن عندما تبلغ مرحلة النوم العميق من دون أحلام؛ حينها تندمج مع المنبع.
- تستقي من المنبع الطاقة الحيوية، التي تبقيك لمدة عندما تعود إلى الظاهر؛ أي إلى عالم الأشكال المتفرِّقة.

19

الوقت

- يمكن رؤية "الآن" بصفتها بوابة الدخول الرئيسية إلى الباطن؛ إذ إن "الآن" جانب جوهري لكل بوابات الدخول الأخرى، وضمنها الجسد الداخلي؛ ولا يمكنك أن تكون حاضرًا في جسدك الداخلي من دون أن تكون حاضرًا بقوة في "الآن".
- الزمن، والظاهر، مترابطان ارتباطًا وثيقًا بقدر ارتباط "الآن" السرمدية مع الباطن.
- عندما تُبدِّد الزمن النفسي عبر اليقظة الشديدة للَّحظة الحاضرة؛ تصير واعيًا بالباطن من الناحيتين المباشرة وغير المباشرة.
- تشعر بالباطن من الناحية المباشرة كإشعاع وقوة نابعة من حضورك الواعي –ليس هناك مضمون، بل مجرد حضور فقط؛ وتشعر به من الناحية غير المباشرة عبر العالم الحسي، وداخله.

الصمت

- يُولَد كل صوت من رَحِم الصمت؛ ثم يموت متحولًا إلى صمت، وفي أثناء مدَّة حياته يكون محاطًا بالصمت.
- الصمت يهيئ للصوت أسباب الحضور؛ فهو جزء جوهري في كل صوت، وكل نغمة موسيقية، وكل أغنية، وكل كلمة،

لكنَّه باطن.

- الباطن حاضر في عالمنا هذا؛ لكنه متجسد في الصمت؛ وهذا سبب قول بعضهم إنه لا شيء في هذا العالم يشبه الرب مثل الصمت، وكل ما يلزمك فعله هو أن تنتبه إليه فحسب.
- حتى في أثناء أي محادثة التفتْ إلى الفجوات بين الكلمات، وإلى الوقفات الصامتة القصيرة بين الجُمل؛ وبينما تفعل ذلك؛ سينمو بُعد السكون في داخلك.
- لا يمكنك أن تنتبه إلى الصمت من دون أن تصبح ساكنًا من داخلك؛ صمت خارجي، وسكون داخلي: مرحبًا بك؛ لقد دخلت إلى الباطن.

الفضاء

- لا يقتصر حضور الباطن بهذا العالم في صورة الصمت فحسب؛ بل إنه يعمُّ الكون المادي بأسره كفضاء، من الداخل، ومن الخارج.
- إنك تفقد هذا الشيء بسهولة فقد الصمت نفسها. وكل شخص يلفت انتباهه إلى الأشياء التي تسبح في الفضاء، لكنْ أيُّهم ينتبه إلى الفضاء نفسه؟

20

تمكين غرض الكون المقدس من التجلِّي هو سبب وجودك هنا

- فكِّر في هذا القول: إذا لم يكن هناك شيء سوى الصمت؛ فلن تكتشف وجوده؛ عند ظهور الصوت فقط يأتي الصمت إلى الوجود.
- وبالمثل؛ إذا كان هناك فضاء فقط من دون أي أشياء في الفضاء؛ فلن تكتشف وجوده.
- إذن لا تكمن الغاية المطلَقَة من العالم في داخله؛ بل في سمو العالم.
- تمامًا مثلما أنك ما كنت ستدرك وجود الفضاء لولا الأشياء التي تسبح فيه؛ فالباطن يحتاج إلى العالم لنتمكَّن من إدراكه. ربَّما وردت إلى مسامعك مقولة البوذيين: "لولا الوهم؛ ما وُجدت الاستنارة".
- يُترجِمُ "الباطنُ" نفسه واقعًا على الأرض عن طريق العالم، وفي نهاية المطاف من خلالِكَ؛ فأنتَ هُنا لتحقيق الغاية الإلهية من الكون؛ وجعلها واقعًا ملموسًا، الأمر الذي يُبرز أهميتكَ، ودوركَ الذي تضطلع به في هذا الكون.

موت الوعي

- حتى لو فاتتك كل الفرص للوصول إلى مرحلة الإدراك الروحي في حياتك؛ لا يزال ثمَّة نافذة أخيرة ستُفتَحُ لكَ مباشرة بعد موت الجسد.
- ثمَّة عدد لا يُحصى من رواياتٍ لأشخاصٍ شاهدوا هذه النافذة؛ فرأوا عبرها نورًا مُشعًا، ثم عادوا إلى الحياة من تجربة تُعرَف باسم "الموت الوشيك".
- تحدَّث كثيرٌ من هؤلاء الأشخاص عن الشعور بالسكينة والطمأنينة، الذي انتابهم في تلك الأثناء. ويَصِفُ كِتاب "الموتى عند التيبتيين" هذا الأمر بالقول إن هذه المرحلة هي "ضوء رائع ومُشِع يحوم في خَواءٍ لا لون له"، ويُضيف هذا الكِتاب أيضًا أن في هذه المرحلة تظهرُ "نَفسُكَ على حقيقتها".

08
العلاقات الوطيدة

الإدمان والبحث عن الكمال

يَكمُن السبب وراء كون علاقات الحب الرومانسية تجربة مملوءة بالمشاعر، يسعى الكثير من الأشخاص عالميًّا إلى خوضها، في الأمور التي تُقدمها الأخيرة من قبيل الشعور بالتحرُّر من حالة الخوف المتجذِّرة، أو الحاجة، أو النقص، أو عدم الكمال الذي يُعَدُّ صفة بشرية.

21

لماذا النساء أقرب إلى الاستنارة؟

- المريد: هل العقبات التي تعوق الاستنارة بالنسبة إلى النساء هي العقبات نفسها التي يواجهها الرجال؟

- إيكهارت: نعم، ولكن بقدر مختلف؛ وعمومًا، يَسهُل على النساء الشعور بالكينونة؛ ما يَجعلهُن أقرب إلى الأخيرة بحُكم طبيعتهن؛ كما أنَهُنّ قد يَكُنَّ أقرب إلى الاستنارة من الرجال.

- لهذا السبب؛ اختارت الثقافات القديمة غريزيًّا شخصيات، أو تشبيهات أنثوية من أجل تقديم، أو وصف الحقائق الغيبية التي ليس ثمَّة شكل محدَّد لها.

- قاعدة عامة: أكبر عقبة بالنسبة إلى الرجال هي العقل المُفكِّر؛ أمَّا بالنسبة إلى النساء؛ فالعائق الرئيسي هو الألم المتراكم.

تبديد الألم الأنثوي الجماعي المتراكم

- المريد: لماذا يُعَدُّ الألم المتراكم عقبةً أكبر بالنسبة إلى النساء؟

- إيكهارت: بعيدًا عن الألم الشخصي المتراكم؛ لكل امرأة حصتها ممَّا قد يوصف بأنه ألم جسدي أنثوي جماعي متراكم، إلا إذا كانت تلك المرأة واعية تمامًا.

- يتضمَّن هذا الألم تراكمات الآلام، التي عانتها المرأة جزئيًّا؛ بسبب إخضاع الرجل لها؛ أو عن طريق اتباع أساليب أخرى مثل الاستعباد، والاستغلال، والاغتصاب، والولادة، وفقدان الأطفال، وغيرها الكثير على مدى آلاف السنين.

09
وراء السعادة وعدمها يوجد السلام

المصلحة العامة الكامنة وراء الخير والشر

- المريد: هل ثمَّة فرقٌ بين السعادة والسلام الداخلي؟

- إيكهارت: نعم؛ إذ تعتمد السعادة على رؤية الظروف إيجابيةً؛ أمَّا السلام الداخلي؛ فلا يعتمد على ذلك.

- عند النظر إلى الظروف من منظورٍ عالٍ؛ فهي لا تكون إيجابية ولا سلبية، بل تكون كما هي في الحقيقة.

- حين تتقبَّل واقع الحال كاملًا؛ لا يكون بعد ذلك "خير" أو "شر" في حياتك؛ إذ لا يكون هناك إلا المصلحة العامة، التي تتضمَّن "الشر" بين طياتها أيضًا.

نهاية "دراما" حياتك

يُعَدُّ "اللاوعي" سببًا في أغلب الأمور التي تُصنَّف سيئةً في حياة الأشخاص؛ إذ إن هذه الأمور من صنع الذات؛ بل الأنا. وأُشير أحيانًا إلى هذه الأمور بصفتها "دراما"؛ وعندما تكون واعيًا تمامًا؛ لا تحدث "الدراما" في حياتك مجددًا.

22

الزوال ودورة الحياة

- الطبيعة الدوريَّة للكون قائمة أساسًا على فكرة زوال جميع الأشياء والأحوال.
- جعل بوذا هذا الأمر جزءًا محوريًّا ضمن تعاليمه. وتتسم جميع الأوضاع بعدم الاستقرار إلى حدٍّ كبير؛ إذ إنها في حالة تغيُّر مستمر، أو كما قال: الزوال هو سمة جميع الظروف، وكذا الحال نفسها بالنسبة إلى جميع الأحوال التي ستواجهها في حياتك؛ إذ إن من شأنها أن تتغير، أو تختفي، أو تتوقف عن تلبية حاجاتك.
- يتحوَّل الزفاف، وشهر العسل البهيج، طلاقًا أو عيشًا تعِسًا؛ أو قد يختفي أمرٌ ما؛ فيجعلك فقدانه شخصًا حزينًا.
- عندما يتغيَّر، أو يختفي، ظرف أو حال اعتادها العقل؛ بسبب حدوث بعض التغيُّرات؛ لا يستطيع العقل تَقَبُّل ذلك؛ لذا فإنه يتعلَّق بالحال التي لم تعد موجودة؛ ويقاوم حدوث أي تغيير.

استخدام السلبية وهَجرُها

- يُنظَرُ إلى المقاومة الداخلية للتغيير بصفتها خصلة سلبية بصورة أو أخرى. وتُعَدُّ جميع أشكال السلبية من ضروب المقاومة؛ وفي هذا السياق تُعَدُّ هاتان الكلمتان مرادفتين لبعضهما بعضًا.
- تتراوح السلبية بدءًا من الشعور بالانزعاج، أو قلة الصبر؛ وصولًا إلى حد الغضب الشديد؛ ومن المزاج الكئيب، أو الامتعاض الكبير، إلى اليأس الذي قد يُفضي إلى الانتحار.
- تُثير المقاومة، أحيانًا، الألم العاطفي المتراكم؛ وفي هذه الحالة يُمكن لموقف بسيط أن يتسبَّب بحالة سلبية حادَّة، مثل الغضب، أو الاكتئاب، أو الحزن الشديد.
- بمجرد اتباعكَ نمطًا معينًا من السلبية؛ فإنك عندها ستتشبث به؛ وعلى مستوى أعمق من اللاوعي؛ فإنك سترفض من جرَّاء ذلك التغيير الإيجابي أيضًا.
- يمكنك الحد من نشوء السلبية عن طريق حضورك وإدراكك ما حولك. وكلما لاحظت نوعًا من أنواع السلبية يظهر داخلك، لا تنظر إليه بصفته فشلًا؛ بل عدَّه إشارة مفيدة تقول لك: "استيقظ؛ واخرج من دوامتك الذهنية؛ وكُن حاضرًا".

ماهِيَّة التعاطف

- المريد: حين تصبح ذاتًا منفصلة؛ ألا يعني ذلك أنك تُصبح منعزلًا عن البشر الآخرين أيضًا؟
- إيكهارت: على العكس؛ ما دمت غير مُدرِك ذاتك؛ فستُحيِّرك حقيقة البشر الآخرين؛ إذ إنك لم تجد حقيقتك بعد؛ ولذلك سيُحب عقلك أنماطهم، أو ينفر منها؛ أي ليس من أجسامهم فحسب، بل من طريقة تفكيرهم أيضًا.

23

تُصبح العلاقة الحقيقية ممكنة فقط عندما يكون ثمَّة إدراك للكينونة. وعندما تنظر من منظور الأخيرة؛ فسترى جسم الشخص الآخر وعقله كشاشة فقط، أي كما هو، وخلفهما ستشعر بحقيقته الصادقة، كما تشعر بحقيقتك؛ هذه هي طبيعة التعاطف والشفقة.

نحو نظام مختلف للحقيقة

- المريد: لا أتفقُ مع فكرة وجوب موت الجسد؛ فأنا مقتنع بإمكانية تحقيق الخلود الجسدي؛ نحن نؤمن بالموت؛ ولهذا يموت الجسد.
- إيكهارت: الجسد لا يفنى؛ لأنك تؤمن بالموت؛ بل إنه موجود، أو يبدو كذلك؛ لأنك تؤمن بالموت.
- يُعَدُّ الجسد والموت جُزأين لوهم واحد ناجم عن النمط الأناني الذي يُحدثه الوعي؛ إذ إن الأخير لا يُدرك مصدر الحياة، ويرى نفسه منفصلًا، وعُرضة للتهديد دومًا.
- لذلك يخلقُ الوعي حالة من الوهم تقودك إلى اعتقاد أنك مجرد جسد أو كيان مادي مُعرَّض للتهديد دائمًا.
- ليس بوسعك الهروب من الجسد، ولا يجب ذلك عليك أيضًا؛ إلا أن النظرة إزاءه تُمثِّل فهمًا خطأً لطبيعتك الحقيقية؛ فالأخيرة مخبأة في مكانٍ ما في ذلك الوهم، وليس خارجه؛ ما يجعل الجسد النقطة الوحيدة التي يمكنك عن طريقها الولوج بُغيةَ الوصول إلى طبيعتك الحقيقية.

10

معنى الاستسلام

الاستسلام الحقيقي وقبول الآن

- قد يجد بعضهم في كلمة الاستسلام معاني سلبية؛ إذ توحي بالفشل والتنازل، والعجز عن الارتقاء إلى مستوى التحديات، والخمول، وغير ذلك من الكلمات ذات المعاني السلبية؛ غير أن الاستسلام الحقيقي مختلف تمامًا عن ذلك.
- الاستسلام الحقيقي هو تلك الحكمة البسيطة، والعميقة في الوقت نفسه، التي تتيح للمرء مطاوعة مجريات الحياة؛ بدلًا من التصدي لها بعناد، أي بالتخلي عن تلك المقاومة الداخلية للواقع.
- المكان الوحيد الذي يمكن أن يجرِّب فيه المرء مجريات الحياة هو "الآن"؛ لذلك فإن الاستسلام هو قبول اللحظة الراهنة من دون قيد أو شرط.

24

من الطاقة العقلية إلى الطاقة الروحية

- تنبعث الطاقة الروحية إلى هذا العالم عن طريق الاستسلام؛ فهي لا تتسبَّب بأي معاناة للمرء، أو للبشر الآخرين، أو لبقية المخلوقات في هذا الكوكب.
- وبخلاف الطاقة العقلية؛ فإن الطاقة الروحية لا تلوث الأرض، ولا تخضع لقانون القطبية، الذي يلغي وجود الشيء من دون وجود ضده؛ بحيث إنه لا وجود للخير من دون وجود الشر.
- يظل أولئك الذين يعتمدون على الطاقة العقلية، وهم الأغلبية العظمى من سكان الأرض، غير مدركين وجود الطاقة الروحية.
- تعود الطاقة الروحية إلى نظام مختلف من الواقع؛ وستخلق عالمًا مغايرًا عندما ينخرط عدد كافٍ من البشر في حالة الاستسلام، ويتحرَّرون بذلك من السلبية تمامًا. وإن كان كوكب الأرض سيستمر؛ فسيكون ذلك بفضل طاقة من يعيشون عليه.
- أشار المسيح إلى هذه الطاقة الروحية في نبوءته الشهيرة في "عظة الجبل"؛ إذ قال: طوبى

للمساكين بالروح؛ لأن لهم ملكوت السماوات.

- تتميز الطاقة الروحية بحضور صامت؛ لكنه قوي، يذيب كل أنماط اللاوعي في العقل؛ وقد تظل هذه الأنماط فاعلة مدة من الزمن؛ لكنها لن تدير حياتك بعد الآن.

تحويل معاناة المرض إلى لحظة استنارة

- المريد: إذا كان شخص ما مريضًا بشدة، ويتقبل تمامًا وضعه، مستسلمًا للمرض الذي ألَمَّ به؛ ألا يعني ذلك أنه تخلى عن الرغبة في استعادة عافيته؟

- إيكهارت: المرض جزء من حياتك؛ لذا فإن له ماضيًا ومستقبلًا متصلَين بلا انقطاع، ما لم تُفَعِّل قوة الآن المخَلِّصة عن طريق حضورك الواعي.

- وكما تعلم؛ فإن وراء مختلف الظروف التي تشكل واقع حياتك، التي لها وجود زمني؛ فإن ثمة شيئًا أعمق وأهم: حياتك، وجودك في لحظة الآن المتجرِّدة من الزمن.

- وبحكم انعدام المشكلات في لحظة الآن؛ فلا وجود أيضًا لأمراض تشوبها؛ كما أن تصديق ما يصف به الآخرون أحوالك يجعل تلك الأوضاع تراوح مكانها، ويرسِّخها، ويخلق واقعًا ثابتًا ظاهريًّا نتيجة اختلال مؤقت في التوازن.

- لا يؤدي ذلك الاعتقاد إلى جعل تلك التوصيفات أمرًا واقعًا ويرسخها فحسب؛ بل يضفي عليها طابع الاستمرارية عبر الزمن أيضًا؛ وهي سمة لم تكن لديها من قبل.

25

- بالتركيز على اللحظة الآنيَّة، والكفِّ عن إضفاء توصيفات ذهنية عليها؛ يتقلَّص المرض ليصبح مجرد عامل، أو مجموعة من العوامل الآتية: ألم جسدي، أو وهن، أو انزعاج، أو عدم قدرة؛ وهذا ما تستسلم له الآن.

- المرض ليس مشكلة؛ بل أنت المشكلة – ما دام جانب "الأنا" في عقلك هو المسيطر.

- جرِّد المرض من عامل الزمن؛ لا تمنحه أي جزء من الماضي أو المستقبل؛ اجعل منه قوة تعزز وعيك باللحظة الآنية، ولاحظ ما يحدث.

عندما تحدث الكارثة

- عندما تقع كارثة ما؛ كيفما كان نوعها، أو عندما تنحو الأمور منحًى "سيئًا"؛ اعلم أن ثمَّة جانبًا آخر لما يحدث؛ وأنك على بُعد خطوة واحدة من أمر لا يُصدَّق؛ وتلك الخطوة تُسمى الاستسلام.

- لا أقصد أنك ستصبح سعيدًا، وأنت في وضع من ذلك القبيل؛ لن تكون كذلك؛ لكن الخوف والألم سيتحولان إلى سلام وسكينة داخليَّين نابعَين من مكان عميق جدًّا من "الباطن" نفسه.

- يأتي هذا السلام الساطع مصحوبًا بإدراك –لا ينبع من الدماغ، بل من عمق كينونتك– أنك خالدٌ لا تُقهر.

- هذا ليس اعتقادًا، بل يقين تام لا يحتاج إلى دليل خارجي، أو بيِّنة من مصدر ثانوي.

درب الصليب

- المريد: ثمَّة روايات كثيرة عن أشخاص يقولون إنهم وجدوا الله عن طريق معاناتهم الشديدة، وثمَّة هذا التعبير المسيحي "درب الصليب"، الذي أعتقد أنه يشير إلى الفكرة نفسها.

- إيكهارت: بعبارة صريحة؛ لم يجدوا الله عن طريق المعاناة؛ لأن المعاناة تقتضي المقاومة

- إيكهارت. بعبارة صريحة-: لم يجدوا الله عن طريق المعاناة؛ لأن المعاناة تقتضي المقاومة-.
- لقد وجدوا الله عن طريق الاستسلام، عن طريق قبول واقع الحال، وما أُجبِروا عليه عن طريق معاناتهم الشديدة؛ لا بد أنهم أدركوا في لحظةٍ ما أن ألمَهُم ذاتيُّ المنشأ.

قوة الاختيار

لا أحد يختار أن يعتريه الخلل، أو يعيش الصراع، أو يتجرَّع الألم. لا أحد يختار الجنون؛ تلك أمور تحدث لعدم وجود حضور كافٍ عندك للتخلُّص من الماضي، وعدم وجود نورٍ كافٍ لتبديد الظلام.

26